

給食予定献立表 2025年4月

明の守保育園  
離乳食(初期) (A)



※ 初期食は、食材をすりつぶして提供しています。  
 ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。  
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

| 献立種類  | 1日平均    |       |       |       |     |
|-------|---------|-------|-------|-------|-----|
| 栄養素   | 1日平均    | 蛋白質   | 脂質    | 炭水化物  | 食塩  |
| 平均栄養価 | 40 kcal | 1.2 g | 0.3 g | 9.3 g | 0 g |

| 日  | 曜日 | 時間 | 献立名                  | ざいりょう             |                 |                |     | おやつ |     |       |  |
|----|----|----|----------------------|-------------------|-----------------|----------------|-----|-----|-----|-------|--|
|    |    |    |                      | 赤◇ 血や肉になるもの       | 緑◇ からだの調子を整えるもの | 黄◇ カや体温となるもの   | その他 | 時間  | 献立名 | ざいりょう |  |
|    |    |    |                      | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類 | 野菜類・くだもの類       | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 |     |     |     |       |  |
| 1  | 火  | 昼  | かぼちゃ<br>玉葱<br>粥      |                   | かぼちゃ<br>玉葱      | 米              |     |     |     |       |  |
| 2  | 水  | 昼  | 人参<br>キャベツ<br>粥      |                   | 人参<br>キャベツ      | 米              |     |     |     |       |  |
| 3  | 木  | 昼  | じゃがいも<br>玉葱<br>粥     |                   | 玉葱              | じゃがいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 4  | 金  | 昼  | 豆腐<br>ブロッコリー<br>粥    | 充填豆腐              | ブロッコリー          | 米              |     |     |     |       |  |
| 5  | 土  | 昼  | さつまいも<br>白菜<br>粥     |                   | 白菜              | さつまいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 7  | 月  | 昼  | じゃがいも<br>ブロッコリー<br>粥 |                   | ブロッコリー          | じゃがいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 8  | 火  | 昼  | 豆腐<br>さつまいも<br>粥     | 納めし豆腐             |                 | さつまいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 9  | 水  | 昼  | ブロッコリー<br>白菜<br>粥    |                   | ブロッコリー<br>白菜    | 米              |     |     |     |       |  |
| 10 | 木  | 昼  | かぼちゃ<br>人参<br>粥      |                   | かぼちゃ<br>人参      | 米              |     |     |     |       |  |
| 11 | 金  | 昼  | キャベツ<br>人参<br>粥      |                   | キャベツ<br>人参      | 米              |     |     |     |       |  |
| 12 | 土  | 昼  | かぼちゃ<br>玉葱<br>粥      |                   | かぼちゃ<br>玉葱      | 米              |     |     |     |       |  |
| 14 | 月  | 昼  | ブロッコリー<br>じゃがいも<br>粥 |                   | ブロッコリー          | じゃがいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 15 | 火  | 昼  | キャベツ<br>さつまいも<br>粥   |                   | キャベツ            | さつまいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 16 | 水  | 昼  | 玉葱<br>かぼちゃ<br>粥      |                   | 玉葱<br>かぼちゃ      | 米              |     |     |     |       |  |
| 17 | 木  | 昼  | 人参<br>キャベツ<br>粥      |                   | 人参<br>キャベツ      | 米              |     |     |     |       |  |
| 18 | 金  | 昼  | じゃがいも<br>ブロッコリー<br>粥 |                   | ブロッコリー          | じゃがいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 19 | 土  | 昼  | 豆腐<br>人参<br>粥        | 充填豆腐              | 人参              | 米              |     |     |     |       |  |
| 21 | 月  | 昼  | かぼちゃ<br>玉葱<br>粥      |                   | かぼちゃ<br>玉葱      | 米              |     |     |     |       |  |
| 22 | 火  | 昼  | 白菜<br>さつまいも<br>粥     |                   | 白菜              | さつまいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 23 | 水  | 昼  | ブロッコリー<br>キャベツ<br>粥  |                   | ブロッコリー<br>キャベツ  | 米              |     |     |     |       |  |
| 24 | 木  | 昼  | たら<br>かぼちゃ<br>粥      | たら                | かぼちゃ            | 米              |     |     |     |       |  |
| 25 | 金  | 昼  | じゃがいも<br>ブロッコリー<br>粥 |                   | ブロッコリー          | じゃがいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 26 | 土  | 昼  | だいこん<br>人参<br>粥      |                   | 大根<br>人参        | 米              |     |     |     |       |  |
| 28 | 月  | 昼  | じゃがいも<br>玉葱<br>粥     |                   | 玉葱              | じゃがいも<br>米     |     |     |     |       |  |
| 30 | 水  | 昼  | ブロッコリー<br>玉葱<br>粥    |                   | ブロッコリー<br>玉葱    | 米              |     |     |     |       |  |

給食予定献立表 2025年4月

明の守保育園  
離乳食(中期) (A)

※ 中期食は、食材をみじんぎりサイズにカットしています。  
 ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。  
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

| 献立種類  | 1日平均     |       |       |        |       |
|-------|----------|-------|-------|--------|-------|
| 栄養素   | 1歳児 -    | 蛋白質   | 脂質    | 炭水化物   | 食塩    |
| 平均栄養価 | 108 kcal | 4.5 g | 0.9 g | 22.2 g | 0.3 g |

| 日  | 曜日 | 時間 | 献立名                           | ざいりょう             |                  |                       |                            | おやつ |         |           |
|----|----|----|-------------------------------|-------------------|------------------|-----------------------|----------------------------|-----|---------|-----------|
|    |    |    |                               | 赤◇ 血や肉になるもの       | 緑◇ からだの調子を整えるもの  | 黄◇ かや体温となるもの          | その他                        | 時間  | 献立名     | ざいりょう     |
|    |    |    |                               | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類 | 野菜類・くだもの類        | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類        |                            |     |         |           |
| 1  | 火  | 昼  | 魚とブロッコリーの煮物<br>南瓜の甘煮<br>粥     | 黄金がけ<br>魚類        | アロジー<br>かぼちゃ、玉葱  | さとう<br>さとう<br>米       | うすくち醤油、和風だし                | 3時  | ハイハイ    | ハイハイ      |
| 2  | 水  | 昼  | 豆腐のみそ煮<br>キャベツのお浸し<br>粥       | 充填豆腐、みそ           | ほうれん草<br>キャベツ、人参 | さとう<br>米              | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | ふかし芋    | さつま芋      |
| 3  | 木  | 昼  | 鶏とじゃが芋の煮物<br>トマトのだし煮<br>粥     | 鶏ミンチ              | トト、玉葱            | じゃがいも、さとう<br>米        | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | 野菜ハイハイ  | 野菜ハイハイ    |
| 4  | 金  | 昼  | 豆腐の煮物<br>大根のみそ煮<br>粥          | 充填豆腐<br>みそ        | 人参<br>大根、アロジー    | さとう<br>さとう<br>米       | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし        | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |
| 5  | 土  | 昼  | さつま芋のそぼろ煮<br>白菜のお浸し<br>粥      | 鶏ミンチ              | 白菜、人参            | さつま芋、さとう、片栗粉<br>米     | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | ハイハイ    | ハイハイ      |
| 7  | 月  | 昼  | 魚とじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥  | だら                | アロジー、人参          | じゃがいも、さとう<br>米        | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | ハイハイ    | ハイハイ      |
| 8  | 火  | 昼  | 豆腐と人参の煮物<br>さつま芋の甘煮<br>粥      | 絹ごし豆腐             | 人参<br>玉葱         | さとう<br>さつま芋、さとう<br>米  | うすくち醤油、和風だし                | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |
| 9  | 水  | 昼  | 豆腐(木綿)のあんかけ煮<br>白菜のお浸し<br>粥   | 木綿豆腐              | アロジー<br>白菜、人参    | さとう、片栗粉<br>米          | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | ふかし芋    | さつま芋      |
| 10 | 木  | 昼  | 鶏とほうれん草の煮物<br>南瓜の煮物<br>粥      | 鶏ミンチ              | ほうれん草<br>かぼちゃ、人参 | さとう<br>さとう<br>米       | 濃口醤油、和風だし<br>濃口醤油、和風だし     | 3時  | 野菜ハイハイ  | 野菜ハイハイ    |
| 11 | 金  | 昼  | しらすとキャベツのくず煮<br>じゃが芋のみそ煮<br>粥 | しらす干し<br>みそ       | キャベツ<br>人参       | 片栗粉<br>じゃがいも、さとう<br>米 | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし        | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |
| 12 | 土  | 昼  | 南瓜のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>粥     | 鶏ミンチ              | かぼちゃ<br>ほうれん草、玉葱 | さとう、片栗粉<br>米          | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | ハイハイ    | ハイハイ      |
| 14 | 月  | 昼  | 魚とブロッコリーのだし煮<br>じゃが芋の煮物<br>粥  | 黄金がけ<br>魚類        | アロジー<br>人参       | じゃがいも、さとう<br>米        | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | 蒸しかぼちゃ  | かぼちゃ      |
| 15 | 火  | 昼  | 鶏とキャベツの煮物<br>さつま芋の甘煮<br>粥     | 鶏ミンチ              | キャベツ<br>玉葱       | さとう<br>さつま芋、さとう<br>米  | 濃口醤油、和風だし                  | 3時  | 野菜ハイハイ  | 野菜ハイハイ    |
| 16 | 水  | 昼  | 豆腐(木綿)の煮物<br>南瓜のみそ煮<br>粥      | 木綿豆腐<br>みそ        | 玉葱<br>かぼちゃ、人参    | さとう<br>さとう<br>米       | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし        | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |
| 17 | 木  | 昼  | 魚と人参のみそ煮<br>キャベツのお浸し<br>粥     | ビツナ、みそ            | 人参<br>キャベツ、玉葱    | さとう<br>米              | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | ふかし芋    | さつま芋      |
| 18 | 金  | 昼  | 鶏の白みそ煮<br>アロジーのお浸し<br>粥       | 鶏ミンチ、京風白みそ        | アロジー、人参          | じゃがいも、さとう<br>米        | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | ハイハイ    | ハイハイ      |
| 19 | 土  | 昼  | 豆腐のみそ煮<br>人参の甘煮<br>粥          | 充填豆腐、みそ           | ほうれん草<br>人参、玉葱   | さとう<br>さとう<br>米       | 和風だし                       | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |
| 21 | 月  | 昼  | 南瓜のそぼろ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥    | 鶏ミンチ              | かぼちゃ<br>アロジー、玉葱  | さとう、片栗粉<br>米          | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | 野菜ハイハイ  | 野菜ハイハイ    |
| 22 | 火  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>さつま芋の煮物<br>粥        | 充填豆腐              | 白菜<br>人参         | さつま芋、さとう<br>米         | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | ふかしポテト  | じゃがいも、塩   |
| 23 | 水  | 昼  | しらすとアロジーのくず煮<br>キャベツのお浸し<br>粥 | しらす干し             | アロジー<br>キャベツ、玉葱  | 片栗粉<br>米              | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | ハイハイ    | ハイハイ      |
| 24 | 木  | 昼  | 魚とほうれん草の煮物<br>南瓜の甘煮<br>粥      | たら                | ほうれん草<br>かぼちゃ、人参 | さとう<br>さとう<br>米       | 濃口醤油、和風だし                  | 3時  | ふかし芋    | さつま芋      |
| 25 | 金  | 昼  | 鶏の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>粥          | 鶏ミンチ              | 人参<br>アロジー       | さとう<br>じゃがいも、さとう<br>米 | 濃口醤油、和風だし<br>濃口醤油、和風だし     | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |
| 26 | 土  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>大根の煮物<br>粥          | 充填豆腐              | 玉葱<br>大根、人参      | さとう<br>米              | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | 野菜ハイハイ  | 野菜ハイハイ    |
| 28 | 月  | 昼  | じゃが芋の味噌そぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>粥 | 鶏ミンチ、みそ           | ほうれん草、玉葱         | じゃがいも、さとう、片栗粉<br>米    | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | 野菜ハイハイ  | 野菜ハイハイ    |
| 30 | 水  | 昼  | 魚と人参の煮物<br>アロジーのお浸し<br>粥      | 黄金がけ<br>魚類        | 人参<br>アロジー、玉葱    | さとう<br>米              | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | ベビーせんべい | アパマンバビ-煎餅 |